B H A N T E   D H A M M A D Í P A

M E D I T A C E N A D E C H I I .

Zvolen 12. 9. 2012

Rád by som privítal Ctihodného Dhammadípu. Děkujeme za návštěvu.

Bh. Dh.: To jsem já.

A zároveň by som ho – takto oficiálně – rád poprosil o reč Dharmy o meditácii a o krátku vedenú meditáciu.

Bh. Dh.: Dobrý? Vše připravený? (smích)

Ready? Tedy go.

Mám se dát do gala? Abych jako mnich, tady… Není třeba?

Tak, abychom navodili atmosféru, já začnu recitací.

Je nějaké přání recitace? Tak udělám podle théravádový tradice vzpomínku na ctnosti Trojitého klenotu, který je vlastně společný spoj všech tradic ve smyslu, že je to útočiště a symbol probuzení, o které se všichni snažíme – proto předpokládám, jsme se tady sešli.

Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa
Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa
Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa

Iti pi só bhagavá araham sammá sambuddhó
vidždžá-čaraná-sampannó
sugató lóka-vidú

anuttaró purisa-dhammá-sárathí
sathá déva-manusánam
buddhó bhagavá ti.

Svákkható bhagavatá dhammó

sanditthikó ákalikó éhi-pasikó, ópanajikó

paččatam véditabbó viňňúhi ti

Suppatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Udžuppatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Ňájappatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Sámíčippatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Jad´idam čattári purisa-jugáni attha purisa pugalá

Ésa bhagavató sávaka-sangló áhunejjó páhunejjó

Dakkhinejjó aňdžali-karaníjó

Anuttaram puňňakkhetam lókasá ti

…

Tak jak jsem byl představen – moje jméno je Dhammadípa. Já jsem buddhistickým mnichem asi přibližně 25 let. Dostal jsem jistý trénink v théravádové tradici a též v mahájánové tradici, a sice čínské. A teď nosím šaty čínského mnicha.

V meditaci se hlavně zabývám tradiční disciplínou šamata a vipassana.

Též tak – jak je prezentovaná v ranném buddhismu, a též tak – jak se praktikuje v různých tradicích čínského buddhismu. A vlastně, dávám důraz na základní trénink v koncentraci.

Základní trénink v koncentraci je – ať studujeme v józe či v buddhismu cokoliv – pokud

jsme neprošli základním tréninkem v koncentraci, ať se snažíme o cokoliv, naše úsilí těžko bude korunováno úspěchem.

Proto, já učím čistě tradiční disciplínu jedno-bodovosti vědomí a koncentrace – jakožto základ pro další studium buddhismu. Ať už je to vipassana, či zen, či tantra, čistá země a tak dále.

Jak už víte asi – na kultivaci jedno-bodovosti vědomí, je možno použít mnoho různých objektů.

Právě před chvíli jsem učil meditaci na dech – což je jedna ze základních meditací.

Účel meditace na dech je zastavit tok zbytečných myslí, které myslím všichni z nás poznali – pokud se hlouběji zajímají o meditaci – poznali jako rušivý faktor.

Pokud nepoznáme nepříjemnost proudu nechtěných myslí – myslím, že v jakékoli disciplíně meditace nebudeme mít šanci. Doufám, že všichni z vás poznali, jak opičí mysl nám škodí.

A opičí mysl, dle buddhistické filozofie, je vlastně základem veškerého zašpinění vědomí, které se snažíme odstranit právě meditací šamatha a vipassana, která má mnoho různých forem.

A tyto formy jsou (mají) více-méně základní principy podobné – jenomže kulturní tradice a jisté filozofické vysvětlení, je jiné v různých tradicích.

Tak, já nevím – co se týče základní koncentrace – co vy jste studovali? Já na to můžu navázat. Jsou nějaká témata koncentrace, které už jste používali?

M: Ja občas chodím do Banskej Bystrice do… tam robia vipassanové meditácie. Tam robia tak, že sa sústreďuje na špičku nosu, vlastně na dýchanie a na… pocity…

Bh. Dh.: Tak máte zájem o vysvětlení meditace na dech? Nebo meditaci na různé kladné vlastnosti, jako láska, soucit. Nebo meditaci na barvy, meditaci na nečistotu těla

a tak dále. Je mnoho, mnoho meditací, které vedou ke koncentraci. Tak podle zájmu já pak vysvětlím, co vás nejvíc oslovuje.

Možná meditace na dech. To jsem sice před chvílí vysvětloval, ale teď to vysvětlím možná z jiného aspektu. Všichni mají zájem o meditaci na dech? Oslovuje vás to? Tak dobrý. Meditace na dech – zase.

Meditace na dech je v buddhistické tradici obzvlášť ceněna. Proč? To bychom všichni, jako studenti buddhismu, měli vědět.

Podle tradice, Buddha sám pod stromem probuzení – který možná mnozí z vás navštívili. Vím, že Lukáš, náš přítel Maťo, pod stromem osvícení asi meditovali též.

Co provozoval Buddha pod stromem osvícení? Právě meditaci na dech.

Dle tradice, když se rozhodl, že neopustí vadžra asánu, že nedá si nohy od sebe, dokud nedosáhne toho největšího probuzení. Vzpomněl si, dle tradice, náš učitel Sakjamuni Buddha na to, že v ranném mládí za festivalu orání, když jeho otec…

Jestli jste byli v Ladhaku nebo v některých dosti málo přístupných místech v Himalájích, tak tento zvyk stále existuje, že za festivalu orání, všichni zemědělci (po slovensky se říká „gazdové“, že jo?) – všichni gazdové pohromadě jako jeden kolektiv, vyjdou na pole a předák té komunity (ať už to je stát nebo vesnice nebo město) – začne jako první orat. A po něm pak orají ti ostatní. Všichni pohromadě se zpěvem.

Kdysi na Slovensku tomu myslím taky bylo tak. Ty doby už jsou asi pryč – kdy gazdové se zpěvem společně orali pole. Myslím, že v Čechách tento zvyk už je daleko, daleko přežit. Ale slyšel jsem, že na Slovensku tomu ještě není tak dávno, co tomu tak bylo, že všichni pracovali pohromadě a se zpěvem. Proto slovenské národní písně jsou tak překrásné.

A malý Sakjámuni Gótama – co s ním? Otec ho posadil pod džambu strom v době kdy oral. A jelikož, náš učitel byl neobyčejně talentovaný – nebyl takový otupělec jako jsem

my – proto když čekal na svého otce, bylo mu asi šest let, spontánně se zaměřil na dech a vstoupil do stavu prohloubení.

A vzpomněl si na tento stav, kdy ve stavu prohloubení zapomněl na všechno co se dělo kolem, a vnořil se plně do sebe. A prožil plné štěstí vnořením se do sebe, které by všichni studenti buddhismu – aspoň část tohoto štěstí, které Buddha zažil pod džambu stromem – by si neměli odpustit.

A teď vysvětlím vlastně základní principy učení se absorpce – jestliže náš objekt je dýchání.

M: Ja by som navrhol zavrieť okno počas přednášky, a počas meditácie ho zase otvoriť.

Bh. Dh.: Je špatně slyšet?

M: My sme taký železničiarsky jogíni v tomto centre. My jsme už zvyknutí.

Bh. Dh.: Jak vám asi všem je známo, v buddhistické tradici – buddhistická jóga – buddhismus je též jóga… Jóga ve svém hlubokém pojetí, je vlastně nerozlučná část indické tradice, nebo indické filozofie.

Jóga znamená v hlubším pojetí – „spojení s tím, co je pravé“. Nebo spojení s tím, „co je v nás“ pravé.

A v buddhistické tradici, toto spojení s tím, co je v nás pravé – je prezentováno jako disciplína šamata. Šamata znamená utišení.

Jen když vědomí je utišené, mysl je utišená – jen pak může pozorovat věci „tak, jak jsou“.

A pozorování věcí „tak, jak jsou“ na základě utišení mysli – se pak jmenuje vipassana.

V tibetštině „šine lakton“. Šine doslova znamená mír, myslím, že jo. A „lakton“ je „vipašjana“. Prefix „vi“ znamená rozlišování,„pašjana“ znamená vidění. Vidění ve smyslu

rozlišování. Jakého rozlišování? Věcí tak, jak jsou.

Čili, dle principu který najdete ve všech buddhistických tradicích:

„Samádhitam čittam jatham bhútam passati“

„Pouze koncentrované vědomí vidí věci tak, jak jsou.“

A to není nic jiného než buddhistická jóga.

Nejprve koncentrací vědomí v sobě samém, získává meditující schopnost vidět věci tak, jak jsou.

A vidět věci tak jak jsou – znamená vidět přechodnost všech tělesných jevů a duševních jevů, jež jsou vázané na tělo.

A vidět neuspokojivost všeho tělesného a duševního, jež je vázáno na tělo.

A vidět ne-jáství těchto jevů.

A další krok samozřejmě: “To co není já – nemůže ani mně patřit“.

„A to, co mně nepatří – to je prázdné.“

Čili. Toto poznání světa – v sobě i venku, ve smyslu přechodnosti – vede pak k poznání prázdnoty.

A prázdnota – z hlediska buddhistické filozofie, jak všichni studenti buddhismu by měli vědět – je právě to naplnění.

Pro nás, v těchto částech světa – prázdnota znamená, že něco chybí.

V indické filozofii, či ve filozofii dálného východu – právě prázdnota znamená stav, ve kterém nic nechybí.

A tento stav, ve kterém nic nechybí, lze právě dle buddhistického učení, dosáhnout buddhistickou jógou – což je šamatha a vipassana.

Utišení mysle. A na základě utišení mysle – vidění všech fenoménů našeho poznání ve světe, dle pravdy jejich „Přechodnosti“, „Nestálosti“, „Utrpení spojeném s nestálostí a přechodností a „Ne-jáství těchto jevů“.

Ne-jáství neznamená nic jiného, než právě prázdnota. Neb to, co není já – nemůže patřit nám.

A v buddhistické meditaci a účelu buddhistické meditace, je právě vidět, že vše, co je spojené se světem, s tělem a s vědomím, které je upnuté na tělo – není nic jiného, než přechodnost, nejásaví – a tedy prázdné.

Prázdnota, je tedy otevření k plnosti. Není to něco, v čem něco chybí, ale je to právě plnost. A tato plnost zahrnuje pro toho, jež se k pravdě prázdnoty probudil – právě zahrnuje všechny elementy poznání, bez výjimky.

Jestliže chcete studovat buddhismus seriozně, jste si toho byli vědomi – první krok je právě se naučit tuto schopnost jedno-bodovosti vědomí. Kdy vědomí je sto plně splynout s objektem pozorování. A toto je stav tak zvaná dhjána.

Dhjána doslova znamená – upanidhjána. To znamená „kontemplace objektu pozorování zblízka, bez jakéhokoliv narušení“.

Pokud nemáme tento trénink, tak kdykoliv se na něco zaměříme, bude (jak asi většina z nás poznala) po nějaké době naše pozorování toho, co chceme, narušeno jinými jevy: zvuky, barvami, čichem, tělesným pocitem, jinými myšlenkami.

Ve stavu dhjána právě – stav dhjána je stav, kdy mysl zůstává sjednocena s objektem pozorování a jakékoli jiné vjemy, jestliže nastanou, nemohou se stát rušivými. To znamená, že vědomí plně splyne s objektem pozorování.

Tato zkušenost je vlastně základem pro jakékoli hlubší disciplíny v buddhismu: ať je to už vipassana – analytická meditace, či zen,či tantrické meditace, mahámudra či dzogčen.

Je absolutně nutné se naučit této schopnosti jedno-bodovosti mysli, která není narušená jinými objekty pozorování, čili – spontánní přítomnosti vědomí na vybraném objektu.

Celý trénink v šamathě, je právě trénink k vyvinutí této schopnosti – zůstat spontánně na vyvoleném objektu, aniž by mysl byla narušována jinými jevy. Jestliže toho dosáhneme, dosáhneme klidu. A jen jestli dosáhneme klidu, naše vědomí se stane rovnoměrné. Stav rovnoměrného vědomí se právě nazývá samádhi.

A toto rovnoměrné vědomí, pak můžeme použít: Buď ve smyslu vipassana – k analytickému studiu všech fenoménů našeho poznání, či ve smyslu zenu nebo dzogčen – k poznání prázdnoty jako jediné reality.

Pak postupem času, postupem tréninku – vědomí a prázdnota se stanou jedno. To je vlastně účel mahájánových meditací.

Teď. Vraťme se k meditaci na dech. Dech – je ta meditace, kterou Buddha ve všech tradicích, obzvláště chválil. Proč?

Protože, jak jsem vysvětlil před chvílí: Dech, ať jsme si toho vědomí, nebo ne – je vyjádřením toho, co se nazývá v buddhismu, „schopnosti žití“ – „džívita indrija“.

My žijeme tak, že naše tělo a duch existují pohromadě. A existence dechu je právě výrazem toho, že naše tělo a naše vědomí existují pohromadě.

Jestliže se oddělí, co se stane? Kam půjdem? Půjdem na houby. Z hub jsme přišli a na houby půjdem. (smích)

Čili, ať jsme si toho vědomi nebo ne – a právě meditace na dech je ideální na to, abychom si toho začali být vědomi – naše tělo a naše vědomí jsou spolu spjaté.

Toto je vysvětlované v jógické tradici, též v Mahábharatě, též ve Visuddhimagga.

Naše situace ve světě je situace spolupráce slepce a kripla. Kripl se vyznačuje tím, že nemůže chodit a slepec se vyznačuje tím, že nemůže nic vidět.

Podobně naše vědomí bez očí – potřebuje oči, aby něco vidělo venku. A zase naše tělo potřebuje vědomí, aby se mohlo hýbat.

Čili, naše situace ve světě je jaká? Jak vysvětluje Mahábhárata.

Slepec se postaví, skloní se. Kripl si mu sedne na ramena a pak říká: „Příteli jdi rovně. Jdi nalevo. Jdi napravo. Sedni si. Lehni si." – Takto prožíváme náš život – ve spolupráci vědomí a těla.

Jestliže vědomí a tělo jsou v nepohodě – všechno je v nepohodě. Jestliže vědomí a tělo jsou v pohodě – vše je v pohodě.

A když vše je v pohodě, jak to poznáme? – Na dechu.

Jestliže naše tělo se namáhá – odráží se to na kvalitě našeho dechu.

Jestliže naše vědomí je zakalené a máme mnoho emocí, nebo jsme utlačováni emocema – jak to poznáme? Na dechu.

Jestliže naše vědomí se sklidní v meditaci – jak to poznáme? – Na dechu.

Jestliže se situace našeho těla a vědomí mění – jak to poznáme? – Právě na dechu.

Ovšem, většina z nás – si toho, není vědoma.

A meditace na dech, je právě v jistém slova smyslu – čistá moudrost. Tak je to též

vysvětleno právě například v Abhidarmakóša, kterou náš přítel Maťo, právě studuje.

Abhidarmakóša vysvětluje pouze dva předměty šamatha utišení – a to meditaci na dech a meditaci na nečistoty těla. Neboť tyto meditace jsou obzvlášť důležité.

Meditace na nečistoty těla je důležitá tím, že pokud budeme lpět na těle – těžko se dostaneme do hlubších stavů vědomí. Neb naše tělesné počitky budou stále rušit naši píli o prohloubení vědomí a na poznání přechodnosti všech jevů.

Právě všechny jevy v buddhismu se dají shrnout jako – tělesnost a duševnost. Nebo tělesnost a – vědomí a jeho faktory.

Vše co poznáváme ve světě je tedy jen proces.

Proces přechodných jevů – který pro toho, který studoval šamathu a má dobrou koncentraci, poznává je jako jevy – které se objevují na základě příčin a důsledků a zmizí ve stejném momentě, ve kterém se objeví.

Aby si toho člověk, jogín byl vědom – potřebuje právě tuto schopnost jednobodovosti vědomí, která ho uvádí to tohoto opravdového stavu našeho bytí. Ať si ho přejeme nebo ne – nacházíme se v něm.

Právě buddhismus se odlišuje od ostatních duchovních věd tím, že dává speciální důraz na to, že to, co je nad svět – a to je cíl všech náboženství – se dá poznat jedině tím, že dokonale poznáme svět ve smyslu přechodnosti všech jevů ve světe.

Tedy, meditace na dech – neb dech je vázán jak na tělo, tak na ducha – právě je ideální meditace na poznání naší situace ve světě.

A dle buddhistického učení, jedině toto poznání vede k poznání toho, co transcenduje tuto situaci – tedy neuspokojení se vším, co poznáváme ve smyslu přechodnosti jevů.

Myslím, že v rámci úvodu jsem se jasně vyjádřil.

Je důležité – jestliže chcete studovat buddhismus seriózně – je důležité mít vždy tyto složky buddhistického poznání na vědomí a nedělat si falešné představy o

buddhistickém učení.

Všechny školy buddhistického učení jsou založené na tomto principu:

„Poznání světa ve smyslu přechodnosti – je právě brána k poznání toho, co transcenduje svět“.

V tom je právě unikum buddhistického učení.

Tak. Základy šamatha jsou:

Jelikož tělo a duch jsou spolu spojené, je důležité, aby duch se zpevnil. Je důležité mít pevnou pozici těla.

Pevná pozice těla je založena na napřímené páteři. A tím, jestliže sedíte na židli – šlapky budou jako element …

V buddhismu je učení, že element země… vše co poznáváme jako tělesnost – je založeno na poznání elementu země. Element země nás, dá se říci česky – přizemňuje. Jelikož cítíme zemi – proto víme že máme tělo. Kdybychom necítili zemi, tak nevíme, že máme tělo.

A element země, v buddhistickém učení, znamená element: tvrdosti, hrubosti, váhy.

Tak, je důležité ve stavu meditace, abyste byli uzemněni. Buď tím, že šlapky pevně uzemníme do země. Nebo když sedíme, tak kolena, aby byly pevně uzemněny.. Podívejte se, nejsou uzemněny. (smích)

Je třeba je uzemnit, aby člověk měl pocit jisté stability. A v pocitu stability by měl stále zůstat.

Já jsem trochu prošel též výcvikem na zenového mnicha. Tam, v Japonsku, když se

postoj mění a řítí, okamžitě rána na záda. A kdy se postoj řítí?

Většinou tehdy, jestliže mysl přestává být bdělá. – Měli byste si toho být vědomi. A když přichází mnoho zbytečných myšlenek.

A právě meditace na dech je spojená s tím, že přebytečné myšlenky pozorností na dech, mizí. Je to nejlepší meditace ve všech buddhistických tradicích na to, aby zbytečné myšlenky mizely pozorností na dech.

Když zbytečné myšlenky mizí – pak teprve moudrost se dá aktivizovat. Moudrost se nedá aktivizovat, pokud zbytečné myšlenky nemizí.

A moudrost v buddhistickém pojetí, vlastně ve všech tradicích – neznamená nic jiného, než moudrost souvislého vznikání a moudrost Čtyř vznešených pravd .

Co se týče buddhismu – pokud to nepoznáme – nikdy moudrý nebudeme. Tedy nikdy v sobě nedosáhneme stálého klidu.

Moudrost souvislého vznikání znamená, že vše co zažíváme tímto tělem a vědomím na tělo vázané, je na základě příčin a důsledků. A jak už sem říkal: vzniká na základě příčin a důsledků, a zaniká ve stejném momentě – jak učí Abhidharmakóša, komentář od Jašu Mitra, ve stejném momentě jako vzniká.

A Čtyři vznešené pravdy: Pravda vzniku utrpení. Pravda důvodu utrpení. Pravda konce utrpení a Pravda cesty ke konci utrpení. Tyto pravdy právě se stávají jednou pravdou – poznáním souvislého vznikání.

Tak nebudeme se zabývat filozofií – vracíme se k meditaci na dech:

První krok tedy je: Držet páteř zpříma a relaxovat. Což trvá nějakou dobu se to naučit.

Páteř zpříma a relaxovat. Proto člověk potřebuje jistou zkušenost. Nějakou dobu se tím

zabývat. Většina z nás, když se snaží držet páteř zpříma, zapomíná se relaxovat.

A umění jógy je právě umění sedět se vzpřímenou páteři a relaxovat. A též naučit se chodit se vzpřímenou páteří a relaxovat. Stát se vzpřímenou páteří a relaxovat. A vlastně i ležet se správnou podporou.

Pevnost našeho těla závisí na správné podpoře. Je třeba si toho být vědom – též v každodenním životě. Jestliže naše tělo má správnou podporu – páteř se přirozeným způsobem napřímí.

Neb přímá páteř je náš kód, ať jsem si toho vědomi či ne. Tím, že jsme lidé, máme schopnost sebepoznání – právě proto, že máme napřímenou páteř. Zvířata mají smysly daleko vyvinutější než my, ale nemají právě tuto schopnost sebepoznání – jelikož nemají tento dar, božský dar, napřímené páteře.

Teď, jestliže se budete cítit pohodlně s napřímenou páteří v relaxaci – pak přenést vědomí na dech.

Nejprve, nejlepší asi – jak tady přítelkyně říkala – koncentrovat se na špičku nosu…

Nejdříve je lépe, být si vědom dechu v celém těle.

V mahájánové tradici meditace na dech – rozlišujeme dva druhy dechu.

Tak zvaný hrubý dech – který vchází do našeho těla z nosních dírek a jde do dolní části břicha a zase z dolní částí břicha do nosních dírek. Tento dech se nazývá hrubým dechem.

Kromě toho, my používáme – abychom žili – též jemný dech. A jemný dech se právě objevuje v každé části těla, v každém póru naší kůže, abychom mohli existovat. Celé tělo existuje na základě tohoto jemného dechu, který vlastně se vyskytuje též na rovině buněčné. Tento dech proniká celé tělo bez výjimky.

Fenomén dechu vůbec – je poznatelný pouze na základě prostoru.

Je důležité si uvědomit, že dech – předpoklad dechu – je prostor.

A předpoklad všech částí našeho těla a cítění našeho těla, vědomí našeho těla je – též prostor.

Každá buňka je od sebe oddělena prostorem. Kdyby nebyl prostor, no tak by nebylo žádné dělení buněk.

Tento jemný dech, vlastně celé naše tělo…Dneska naše věda – naše praktické poznání je nekonečně …nebo, moudré poznání světa je nekonečně pozadu za vědeckým poznáním. Dneska vědci můžou elektronickým mikroskopem putovat po těle a vidět: Tělo vlastně není nic jiného než pohyb. – Pohyb všech částí.

A fenomén dechu, též není nic jiného, než fenomén větru, elementu větru, který se manifestuje právě pohybem.

Tlak, podpora, pohyb – toto jsou výrazy elementu větru. My chápeme dech jako element větru – jako pohyb.

Jak to, že víme, že dýcháme?

Protože cítíme jistý tlak, pohyb. Proto víme, že dýcháme.

A cítíme ho kde? Cítíme ho v prostoru.

Čili, v hluboké koncentraci je možno proniknout až na toto jemné dýchání, které vlastně není nic jiného než pohyb sám – všech částí těla, spojený se všemi orgány, bez výjimky.

Toto je tajemství meditace na dech.

Ovšem, aby to člověk poznal – prvně musí vyvinout základní koncentraci.

A tato základní koncentrace – je schopnost právě zůstat u fenoménu dechu, bez toho, aby byl jogín rozptylován jakýmikoliv jinými jevy.

Na to je nejlepší asi, nejprve pozorovat dech v celém těle – a potom, jestliže dojde k uvolnění – pak se soustředit na nosní dírky. Ne uvnitř nosních dírek, ale venku. Pro ty, který mají špičaté nosy, bude dotek dechu….

Jak poznáváme dech?

Na základě dotyku. Na základě pocitu. A na základě rozlišení. Tyto tři elementy jdou společně.

Někteří z nás jsou si víc vědomi rozlišení. Někteří z nás víc dotyku. Někteří z nás víc pocitu.

Ale je si třeba být vědom – my víme, že dýcháme na základě pocitu, dotyku s dechem, a rozlišení dechu.

A tyto tři elementy, pak je třeba přenést tam, kde dotyk a pocit dechu je nejjasnější.

A kde je nejjasnější? Právě u nosních dírek.

Pro ty, který mají špičaté nosy – asi nejjasnější bude na špičce nosu. Pro ty, co mají placaté nosy… (Máte placatý nos, nebo špičatý? smích) – tak bude nejjasnější na horním rtu.

Tak je třeba potom, co jste se utišili pozorováním dechu v celém těle.

Toto pozorování dechu v celém těle můžete spojit se základní meditací metta. Přát s každým nádechem štěstí sobě – neb všichni meditujeme proto, abychom poznali vnitřní štěstí.

S nádechem přát štěstí sobě – s výdechem přát štěstí všem bytostem.

A plně se relaxovat a zapomenout na všechno – kromě na dech.

Jestliže je to těžké, je možné si sám pro sebe říkat: Nádech. Výdech. Nádech. Výdech.

Nebo počítat dech: Nádech výdech jedna. Nádech výdech dvě. Nádech výdech tři ……do deseti. A zase od jedné do deseti.

Jestliže meditující počítá: Nádech jedna, výdech jedna. Nádech dvě, výdech dvě. Nádech pět, výdech pět..“

V tom případě co udělat? Jeho mysl ztratila pozornost – vrátit se k jedničce.

Jestliže zapomene dech a ponoří se do svých vlastních zbytečných myslí – znova, vrátit se k jedničce. A tak vlastně etablovat mysl na dech.

Pokud mysl zůstává u dechu – ačkoli je si vědomá jiných pocitů, jiných myšlenek, jiných vjemů, než vjemů nádechu a výdechu – nebude těmito jinými pocity nijak…. mysl se od dechu neoddálí. V tom případě – pak je třeba si být vědom celého procesu nádechu a výdechu na jednom místě. Tím pádem tam – kde pocit dechu je nejjasnější.

A tím pádem vlastně – vstupuje meditující do hlubší koncentrace.

A tohoto procesu – je možné si být vědom i při počítání.

Tak. Nebudu vysvětlovat víc. Pak možná necháme chvilku na otázky a odpovědi.

Protože tato meditace má svůj postup. Neznamená to, že meditující se musí nutně držet toho postupu. Pokud je si vědom článků tohoto postupu – tak pak může měnit svoji pozornost podle stavu svého vědomí: jestli už je v koncentraci nebo není v koncentraci a tak dále.

Čili, nejedná se o nějaký mechanický proces – kde je jedna, dvě, tři, čtyři… – ale jedná se o dynamický proces.

A tento dynamický proces je pak pozornost …Meditující se učí různé stavy pozornosti na dech – dle potřeby:

Jestliže mysl je příliš těkavá – může znova začít na dech.

Jestliže mysl se koncentruje, pak už nevnímá nic jiného než dech – tak může zapomenout na počítání a pozorovat proces nádechu a výdechu na místě doteku.

Jestliže tato koncentrace je lepší, pak může meditovat tak, jak je učeno v Číně, či v Tibetu. (?)

V théravádové meditaci – objektem meditace na dech je pouze nádech a výdech.

V Tibetu, v Číně, v mahájánové tradici – hlavním objektem se stává mezi-nádech a mezi-výdech.

Právě koncentrací na mezi-nádech a mezi-výdech se meditující stává vědom tohoto jemného dechu. Tato tradice je daleko blíže tradici hinduistické jógy.

Dekumbaka – proces medzidechu: mezinádechu a mezivýdechu.

Rečaka

Púraka.

Antarakumbaka

Bahajakumbaka

Kdo z vás jste se učili józe? Víte že proces dýchání má pak čtyři fáze:

Nádech[1].

Pak kumbaka – zastavení dechu s dechem uvnitř.

---

[1] Zdroj: Sri Shimony. Púraka – nádech. Rečaka – výdech. Kumbhaka – zadržení dechu.

Výdech.

A zastavení dechu s dechem venku – vyprázdnění.

V mahájánové meditaci na dech – pak tento mezi-dech se stává hlavním objektem pozornosti. Ale jedině tehdy, jestliže meditující získává schopnost zůstat spontánně u dechu. A tato schopnost se nejlépe právě vyvíjí u koncentrace u nosních dírek.

Pak jak budete meditovat, záleží na vás. Já jsem vám jenom vysvětlil techniku.

Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká
puňňantam anumoditvá – ciram rakkhantu loka-sásanam
Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká
puňňam tam anumoditvá – ciram rakkhantu désanam
Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká
puňňam tam anumoditvá – ciram rakkhantu mam param[2]

[2] Zdroj: Recitace sdílení zásluh Dhammadipa.pdf